

Rehabilitační plán

Rehabilitační plán je sestavován individuálně pro každého pacienta vzhledem k věku, diagnóze, možnostem a přidruženým chorobám. Sestává se z odebrání anamnézy (často si odebírá lékař sám), vlastního vyšetření a zjištění možností pacienta. Následuje sestavení krátkodobého a dlouhodobého rehabilitačního plánu.

Krátkodobý rehabilitační plán KRP

KRP je sestaven pro kratší časový úsek, většinou na dobu pobytu v rehabilitačním zařízení. Jedná se o sérii cílů, o které se v určené době bude usilovat, a kterých by mělo být dosaženo. Většinou se skládá z obnovení (či alespoň zlepšení) ztracených pohybových možností, nácviku sebeobsluhy, prevenci imobilizačního syndromu (u ležících pacientů), posílení oslabených svalů, protažení zkrácených a obnovení správného stereotypu chůze. Cvičební jednotka není nijak složitá, postupujeme od jednoduchých pohybů ke složitějším.

Příklad KRP

KRP pro pacienta 50 let po operaci TEP kyčle pro artrózu IV. stupně, bez komplikací s normálním pooperačním průběhem.

- dechová gymnastika;
- žilní gymnastika;
- obnovení hybnosti kyčle (hlavně flexe, abdukce);
- prevence imobilizačního syndromu
- posílení oslabených svalů;
- protažení zkrácených svalů;
- nácvik sedu;
- nácvik stoje;
- nácvik chůze o podpažních berličích (od druhého dne);
- nácvik chůze po schodech (od pátého dne);
- nácvik sebeobsluhy;
- poučení o zacházení s TEP, zakázané pohyby, úprava domácího prostředí.

Dlouhodobý rehabilitační plán DRP

DRP je sestaven jako plán do budoucna (měsíce, roky), který musí mít jasně daný cíl. Řídí se věkem a možnostmi pacienta. Patří sem zajištění domácího prostředí a režimová domácí opatření, lázeňská léčba, ambulantní léčba.

Příklad DRP

DRP pro pacienta 50 let po operaci TEP kyčle pro artrózu IV. stupně, bez komplikací s normálním pooperačním průběhem.

- úprava domácího prostředí;
- naučení se správného stereotypu chůze (hlavní cíl);
- ambulantní léčba (po možnosti plného zatížení);
- lázeňská léčba (po možnosti plného zatížení);
- obnovení pracovní činnosti;
- obnovení společenského života;
- obnovení sportovních a rekreačních aktivit.

Odkazy

Použitá literatura

- HALADOVÁ, Eva, et al. *Léčebná tělesná výchova : cvičení*. 3. vydání. Brno : Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. ISBN 9788070134603.
- HROMÁDKOVÁ, Jana, et al. *Fyzioterapie*. 1. vydání. Jinočany : H & H, 2002. ISBN 8086022455.
- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.